

## ●自然体験⑥

# ハイキング

(動画はこちら)



## 概要

自然に親しむため、健康のため、自然の風景や歴史的な景観を楽しむためなど、様々な目的でコースを歩く活動です

## 人数

・何人でも

## 対象

・幼児～

## 実施期間

・春～秋  
(4/20～11/10)



## 活動場所・所要時間

・詳細は別紙 3 コースマップ参照

## 指導のねらい

・どのようなことをねらいにしてはハイキングを実施するのか、事前に確認しましょう

## 活動のながれおよび留意点

### 【事前準備】

- ① ハイキング中に行うプログラムを考える
  - ※ 山の家ホームページのプログラムを参照
- ② ハイキングの留意点や危険ないきものについて調べる
  - ※ 別紙 1～2 参照

### 【当日】

- ① 服装と装備を確認する
- ② ハイキング出発
- ③ 休憩時や到着後、身体にダニがついていないかを確認する
- ④ 振り返りをする

## 準備物品

- 【山の家で貸出・購入可能なもの】
- ・無線機、ハチ撃退スプレー
  - ・滝野のいきものさがし図鑑(1冊 250円で販売)
- 【団体で準備するもの】
- ・服装(長袖、長ズボン、軍手、帽子、タオル)、雨具
  - 履きなれた靴、水筒、救急用品

## 備考

## ハイキング(服装・留意点)

### 服装

#### ① 履きなれた靴と長めの靴下をはく

・靴下はズボンにかぶせるようにはく



#### ② 袖にかぶせるように軍手を着用する



#### ③ 首にタオルをまく



#### ④ 帽子をかぶる



#### ⑤ 長袖、長ズボンを着る

・汗をかいても乾きやすい化繊のものがおすすめ



#### ⑥ 雨具を持っていく

・上下分かれているものがおすすめ



### 留意点

- ・ハイキングコースは、国営公園内のため、動植物等の採取・伐採は禁止
- ・ハイキングコースの逆走は原則として禁止。ただしプログラム上、目的がある場合は、事前に相談担当へ相談する
- ・自分のゴミは、捨てずに持ち帰る
- ・こまめに水分を取り、熱中症に注意する
- ・ダニに噛まれてしまった場合は、無理にとろうとせず、病院で処置を受ける
- ・事故が発生した場合は、無線機で青少年山の家に連絡をし、応急処置を行いながら、発生時刻や症状などの記録をとる

## 注意が必要ないきもの

## スズメバチ



- 時期 夏～秋 ※8～9月ごろのハチは特に危険
- 特徴
  - ・他のハチと比べると大型です。オレンジ色と黒色の縞模様の個体や、黄色と黒色の縞模様の個体もいます。
- 対策
  - ・縞模様で茶褐色の球体の巣を見つけたら、絶対に近づかないでください。また、ハチに出会っても追い払ったりせず、刺激しないようにし、ハチが去るのを静かに待ちましょう。
  - ・黒っぽくて動くものに対して警戒し集まるため、服装は白っぽいものが良いです。飲みかけの缶ジュースなどの甘い物にも集まります。
  - ・特にアレルギー体質の人や一度刺された経験のある人は、刺されると生命にかかわることもあるので、十分な注意が必要です。

## マダニ



- 時期 夏～秋
- 特徴
  - ・人や動物につき、皮膚に食いこみ血を吸います。時間がたち、深く食いこまれると医療機関の受診が必要となります。
- 対策
  - ・予防のため、コースから外れて林や藪に入ったり、周りの植物に触れたりしないようにしましょう。休憩時や帰館後は、必ず衣服や帽子など身につけているものを調べましょう。

## ウルシ



- 時期 春～秋
- 特徴
  - ・ツタウルシは樹木の幹や岩上をはい上がっていきます。3枚の葉っぱが特徴です。
  - ・ヤマウルシは高さ3m位で、若枝や葉柄は赤色を帯びています。
- 対策
  - ・コース内にはヤマウルシ・ツタウルシが自生しており、触るとかぶれます。人によっては近づくだけでもかぶれますので、必ず軍手・長袖・長ズボンを着用しましょう。

## トリカブト



- 時期 春～秋 ※花は8～9月に青紫色に咲く
- 特徴
  - ・猛毒でヨモギに形が似ています。
- 対策
  - ・見かけた場合は絶対に手で触れないでください。活動時は、必ず軍手・長袖・長ズボンを着用しましょう。

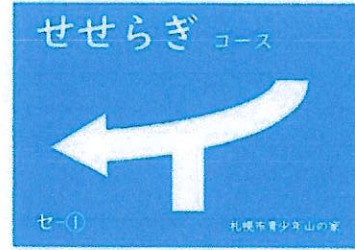
特別

# せせらぎコース

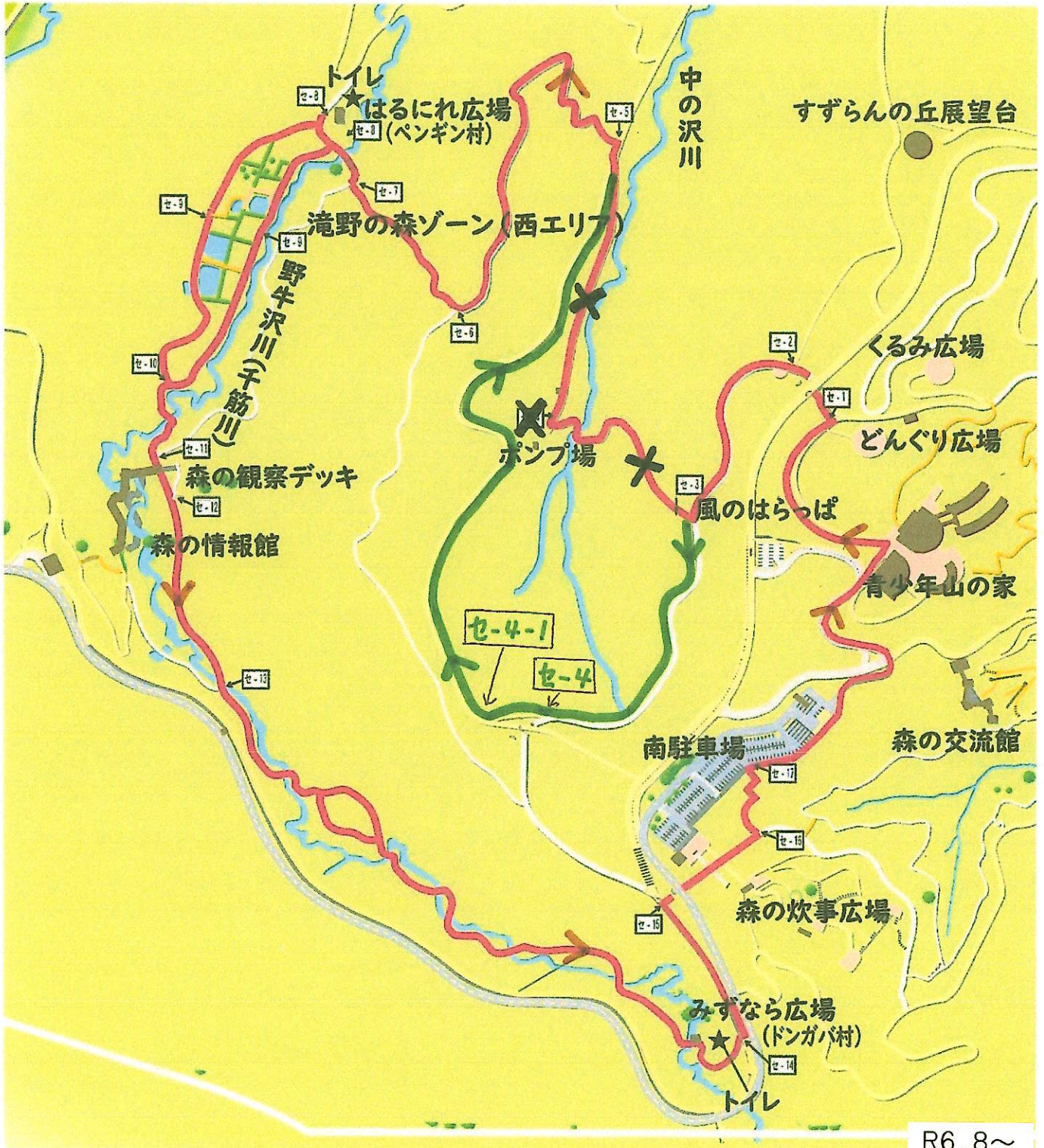
総距離約5km、3時間半程度で歩けるハイキングコースです。  
セー1などの表記はコースに設置された案内看板です。

### 【距離概算】

- 山の家～はるにれ広場・・・約2km
- はるにれ広場～みずなら広場・・・約2km
- みずなら広場～山の家・・・1km



案内看板



特別

## せせらぎコース迂回バージョン

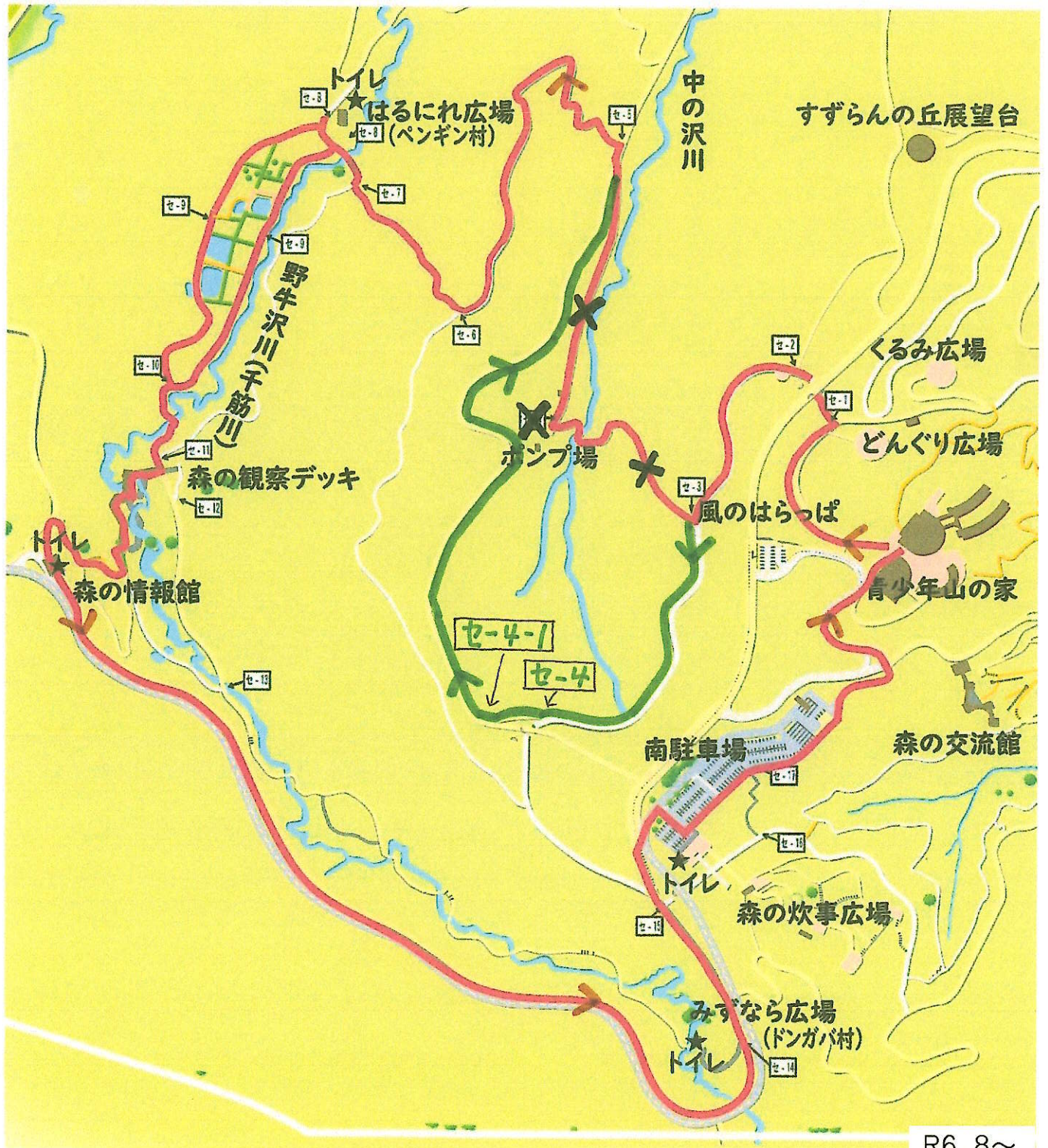
総距離約5km、3時間半程度で歩けるハイキングコースです。  
セー1などの表記はコースに設置された案内看板です。

### 【距離概算】

- 山の家～はるにれ広場・・・約2km
- はるにれ広場～みずなら広場・・・約2km
- みずなら広場～山の家・・・1km



案内看板



# 特別

## くまげらコース

総距離約3km、2時間程度で歩けるハイキングコースです。  
ク-1などの表記はコースに設置された案内看板です。

【距離概算】

- 山の家～ポンプ場～峠の分岐・・・約1.5km
- 峠の分岐～くまげら分岐～山の家・・・約1.5km



案内看板



# こどもの森コース

総距離約4Km、3時間程度で歩けるハイキングコースです。  
コー1などの表記はコースに設置された案内看板です。

## 【 距離概算 】

- ・ 山の家～風のはらっぱ～森の教室・・・約1.7km
- ・ 森の教室～森の炊事広場・・・約1.5km
- ・ 山の家～南駐車場～森の炊事広場・・・約0.8km

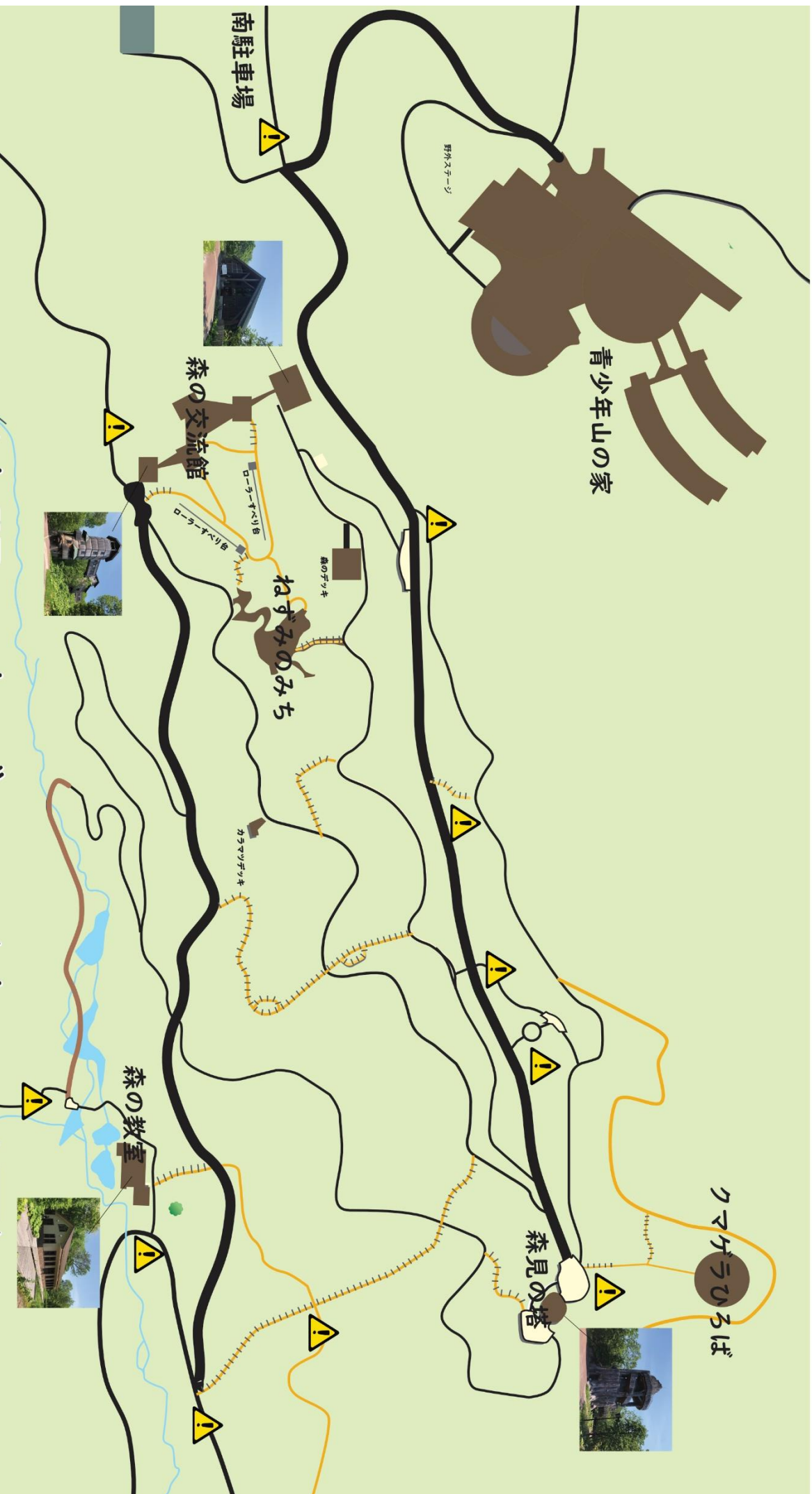


案内看板



# 滝野の森コース

エリア内で自由に活動できるハイキングコースです。  
山の家プログラム「滝野の森オリエンテーリング」をすることができます。





# 山の家周辺コース

山の家周辺の短いハイキングコースです。ナイトハイクでも使用できます。



分岐点注意箇所！  
間違いやすい場所です。  
 コース外エリアです！  
立ち入りはお控えください。

- とんぐりコース (約750m)
- くろみコース (約700m)
- しらかばコース (約620m)
- みんなの小道 (約300m)
- 未舗装路 (【じやり】と【つち】の道)
- 舗装路 (【アスファルト】の道)